



## 心の法則 ワンポイント

すべての人は人生に問われているのだ

ヴィクトール・フランクル (精神科心理学者)



ユダヤ人としてナチスドイツの強制収容所を経験したフランクルは、「終局において、人は人生の意味は何であるかを問うべきではない。むしろ自分が人生に問われていると理解すべきである。一言で言えば、すべての人は人生に問われているのだ。自分の人生の責任を引き受けることによってしか、その問いかけに答えることはできない」と述べています。「人生の意味とは？」きっと誰もが一度は考えたことのある問いだと思います。しかし、「自分が人生に問われている」と考えれば、自分が自分の人生に対して責任を持ち、主体的に行動できるようになります。悩んだ時、つまづいた時、「人生の意味」を考えてみましょう。

## 今月の人

Human Of Month

ここでは、毎月様々な方に登場していただき、感想であったり、コラムであったり、つぶやきであったり、いろいろなメッセージをいただいております。今回の「人」は、あなたかも知れません？

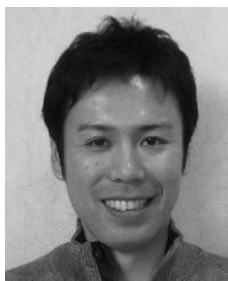
### SGEを終えて 渡辺恵里子

数年前のワークショップで墓碑銘のワークをした時『何億もの人々に夢と希望をあたえ癒した女』という言葉がふっと湧き上がってきて…自分は多くの人の役に立ちたいのだと気づかされました！それには、カウンセリングで長い時間をかけて一人一人を癒やしていくやり方ではないのか？と自問していた時 SGE の講座開催を目にしシンクロしたのにビックリしたのを覚えています。SGE は、ブリーフセラピーとも言われやり方によっては短期間でたくさんの人の気づきが起るワークとも呼ばれています。実際に私も CRC のワークショップに参加させていただいたとき雷に打たれたような衝撃にも似た気づきを受けた事もあり毎回毎回どんな気づきがあるのだろうか楽しみしていました。そんなワークの組み立ては、総合ファシリテーターの湯澤先生が場の雰囲気を見ながら絶妙なタイミングで構成されているのを今回のワークショップで目の当たりにできました！特技に触れられた事や SGE の講座と一緒に学んだ仲間のワークを体験できた事は、私にとって大きな収穫になりました！多くの人が気づけるワークショップを開催できるファシリテーターになれたら自分の本質に近づいていける そんな気がしています。湯澤先生、SGE の仲間みなさん一年間ありがとうございました。そして…四月からの講座で目が離せないのが コーチングです！自分を愛すれば人を愛せるようになるように自分をコーチングできれば子供や職場などあらゆる場面で幅広く活用できるような魅力があると思います！長年付き合っているのに自分の事がわからないという人は、以外に多いのではないのでしょうか？この機会に意識自分を見つめてみたいと思います。



### 最近、思うこと 神道正広

寒い日の朝、必ずといっていいほど思うことがある。それは「布団から出たくない」である。この時ほど理性と感情がぶつかり合う瞬間は無いだろう。そして、自分の中の二面性が最も感じとれる瞬間でもある。一方の自分は、6時に起床できれば、余裕のある朝食がとれ、その日の行動を確認し計画的な一日が過ごせると思い、もう一方の自分は、迫りくる起床の時間に恐怖を覚えながらも、この毛布に包まれている時間があと数分続けば、どんなに幸せになれるだろうかと感じている。もちろん、私は感情の赴くままに毛布に包まれてしまう一人であるのだが。朝、目覚めた瞬間からベクトルの違う理性と感情が自分自身の行動に対する支配権を争い始めるのだ。それも毎日・・・最近、この内なる葛藤が、つくづく面白いことだと思いつつ奇妙なことだとも思えてきた。この状況にすっかり慣れきっていて、気にもとめなくなっていたのだが、少し意識すればそのようなことが日常生活の中で、かなり繰り返し行われている。その最たるものが先延ばしではないだろうか。苦手な事を目の当たりにした瞬間、明日、来週にしようか、と考えてしまうことがしばしば訪れる。未来の自分は、今日の自分より格段にやる気に満ち溢れ、苦手なことからも逃げださない屈強な自分が、きっとやってくれるだろうと、他人事のように未来の自分に責任を押し付けてしまう。「人間の「感情」は馬車に例えると「馬」であって、「理性」という「御者」がうまくコントロールしないと落馬する」という言葉をプラントンが残している。理性と感情を一致させることが出来たとき、人間の本当の真価が発揮されるのではないかと思いつつ、二度目の眠りついでしてしまうのである・・・



### 湯澤所長の... ひとこと



### ジョークとユーモア

相手を指摘することをジョークと言う、それは時に人を傷つけてしまうことがある。ユーモアとは「私を笑ってやって下さい」と笑いの材料を自分に向ける、誰も傷つけず人間関係を暖かいものにする。

## 2013年4月の教室案内

心理学教室 ⑮ < 研究所 >	4月05日(金) 10:30 ~ 11:30
心理学教室 ③ < 研究所 >	4月05日(金) 13:00 ~ 14:30
心理学教室 ③③ < 研究所 >	4月05日(金) 14:45 ~ 16:15
心理学教室 ⑦⑦ < 研究所 >	4月13日(土) 13:00 ~ 14:30
心理学教室 ⑩⑩ < 研究所 >	4月13日(土) 14:45 ~ 16:15
アサーション講座② < 研究所 >	4月13日(土) 10:00 ~ 12:00
初級カウンセラー養成講座① < 研究所 >	4月06日(土) 10:00 ~ 16:00
中級カウンセラー養成講座① < 研究所 >	4月20日(土) 10:00 ~ 16:00
交流分析講座(初級)② < 研究所 >	4月14日(日) 10:00 ~ 12:00
交流分析講座(中級)② < 研究所 >	4月14日(日) 13:00 ~ 15:00
交流分析講座(上級)② < 研究所 >	4月14日(日) 15:30 ~ 17:30
生命哲学研究会 ② < 研究所 >	4月19日(金) 10:00 ~ 12:00
SGE 講座 ② < 研究所 >	4月19日(金) 13:00 ~ 16:00
コーチング講座① < 研究所 >	4月07日(日) 15:00 ~ 17:00

### ～オープン講座～ どなたでも参加できる講座です

スマイルセラピー < 研究所 >	4月07日(日) 10:00 ~ 12:00
応用心理学講座 < 研究所 >	4月07日(日) 13:00 ~ 14:30
前橋・生活心理学講座 < 研究所 >	4月12日(金) 13:30 ~ 15:00

※印は日程に変更があった講座です。ご確認の上、お間違いの無いよう受講して下さい

## 今月のお知らせ

1. 各種認定試験及び試験対策講座が実施されます。日程は下記の通りです。

アサーション(中級)認定試験	3月18日(月)	10:00 ~ 12:00
中級カウンセラー 試験対策ゼミ	3月18日(月)	13:00 ~ 15:00
初級カウンセラー 試験対策ゼミ	3月20日(水)	10:00 ~ 12:00
交流分析士 認定試験	4月21日(日)	10:00 ~ 12:00
初級カウンセラー 認定試験	4月21日(日)	13:00 ~ 16:00
中級カウンセラー 認定試験	4月21日(日)	13:00 ~ 16:00

※会場は全て研究所

※試験及び対策ゼミを希望される方は、申込書にご記入の上提出して下さい。

### 心理学を学ぶということ 小堀のぞみ

日々忙しい生活を送って参りましたが、仕事とプライベートに少しずつ心と時間の余裕を持てるようになった2年程前より、以前から興味関心を持っていたカウンセラー資格への意欲がより高くなり、メンタルヘルス総合研究所17期生として勉強を始め1年が経過いたしました。職業柄(ケアマネージャー)、多種多様な介護問題や病気を抱える方への相談援助を通じ『普通の健康な人が、より健康な心で生活を送る』ことの重要性を日々痛感しております。現代社会の中で、私達の生活には様々なストレスが潜み、少なからず悩みを抱えながら生活しております。今日まで健康だった人でもその健康は補償されません。心理学を学びカウンセリングのスキルを身につけることで、悩みを抱え込む手前の段階で心身の健康を守り、予防を図ることができます。研究所で学んだ知識や技法を先ずは自分自身で実践し、より心豊かな人生を送れるよう努力していきたいと思っております。そして、この学びを通じ自分の身近な人達をサポートして行く事ができる自分でありたいと思っております。



## メンタルヘルス総合研究所

371-0804 群馬県前橋市六供町 1152-2 TEL027-265-5675 FAX 027-265-5542

MAIL: info@mental-life.jp  
H P: www.mental-life.jp

QRコード対応の端末で読み取るとHP閲覧やメールの作成が簡単に行えます

QR Code

